

# Rahmentrainingsplan ULTRA Bike 2024

## RaceReady mit Stiebi

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>Dehnen</b> <b>0:10:00</b>	<b>Over-Under Intervalle</b> <b>2:00:00</b>	<b>Ausdauer flach</b> <b>2:00:00</b>	<b>Ruhetag</b>	<b>Over-Under Intervalle</b> <b>2:00:00</b>	<b>Ausdauer flach</b> <b>2:30:00</b>	<b>Z3 Pacing</b> <b>2:30:00</b>
Ruhetag  Entspannen, Sauna, Massage, etc.	Rolle 15-20min locker ein. (Zone2)  Suche dir einen Anstieg mit 12min Länge.  Fahre 150sek in Zone 4, bevor du 30sek in Zone 5 fährst. Diese Wechsel machst du insgesamt vier Mal hintereinander, sodass du einen Satz mit 12min intensiver Belastung hast.  Insgesamt machen wir 4 dieser Sätze. Zwischen den Sätzen mindestens 15min Pause einplanen (Zone2)	Möglichst flache Runde wählen. Gleichmäßig und konstant treten. (Zone2)	Ruhetag	Rolle 15-20min locker ein. (Zone2)  Suche dir einen Anstieg mit 12min Länge.  Fahre 150sek in Zone 4, bevor du 30sek in Zone 5 fährst. Diese Wechsel machst du insgesamt vier Mal hintereinander, sodass du einen Satz mit 12min intensiver Belastung hast.  Insgesamt machen wir 4 dieser Sätze. Zwischen den Sätzen mindestens 15min Pause einplanen (Zone2)	Möglichst flache Runde wählen. Gleichmäßig und konstant treten.  Gerne etwas ruhig als sonst diese Einheit bestreiten. Im unteren Bereich von Zone 2	Zügige Runde im Gelände mit dem MTB.  Rolle 15min locker ein (Zone2).  Danach fährst du 20min in Zone 3, gefolgt von 10min Pause im unteren Bereich von Zone 2.  Diesen Wechseln machst du 4-mal hintereinander, sodass du insgesamt 2h dieses Wechselspiel machst.  Falls du den Short oder Speed Track fährst reichen 3 dieser Wechsel. Als Ultra Fahrer fahre dich nach dem letzten Intervall etwas länger aus.
	Subjektive Belastung:  - Intervalle 7-9 - Rest der Einheit 2-3	Subjektive Belastung:  - Die ganze Einheit 2-3		Subjektive Belastung:  - Intervalle 7-9 - Rest der Einheit 2-3	Subjektive Belastung:  - Die ganze Einheit 2	Subjektive Belastung:  - Im Flachen 2-3 - Anstiege 4-5
		-10% -10%			-10% -10%	-10% -10% +10%
<div style="display: flex; justify-content: space-around; font-size: 8px;"> <span>SHORT</span> <span>SPEED</span> <span>MARATHON</span> <span>ULTRA</span> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; font-size: 8px;"> <span>SHORT</span> <span>SPEED</span> <span>MARATHON</span> <span>ULTRA</span> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; font-size: 8px;"> <span>SHORT</span> <span>SPEED</span> <span>MARATHON</span> <span>ULTRA</span> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; font-size: 8px;"> <span>SHORT</span> <span>SPEED</span> <span>MARATHON</span> <span>ULTRA</span> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; font-size: 8px;"> <span>SHORT</span> <span>SPEED</span> <span>MARATHON</span> <span>ULTRA</span> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; font-size: 8px;"> <span>SHORT</span> <span>SPEED</span> <span>MARATHON</span> <span>ULTRA</span> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; font-size: 8px;"> <span>SHORT</span> <span>SPEED</span> <span>MARATHON</span> <span>ULTRA</span> </div>